



LUNDS  
UNIVERSITET

# *”Stress – en växling mellan att sporra eller spärra?”*

*En kvalitativ studie om universitetsstudenters upplevelser och hantering av stress i relation till sina studier på universitet*

---

**Nerma Talic**

Kandidatuppsats 15 hp

Hösttermin 2021

**Handledare:** Ulrika Levander

**Author:** Nerma Talic

**Title:** *"Stress – en växling mellan att sporra eller spärra?"*

**Supervisor:** Ulrika Levander

**Assessor:** Hans Knutagård

## **ABSTRACT**

The aim of this qualitative study was to examine how university students experience stress and how they described that the stress affected their academic performance and health. Furthermore, what kind of coping strategies the students used to manage their stress and due to that how well they worked. This was examined through the experiences of four university students at different colleges in Skåne. The collecting of the empirics was carried out by semi structured interviews, all of which were conducted in person at the location that the university students chose. In analyzing my results, I applied Folkman and Lazarus (1984) coping theories and Karasek and Theorell's (1990) demand-control-support model. The study found that stress acts as a barrier rather than a stimulus for the students, they experience a lot of stressors, both external and internal that affects their health and academic performance. Due to the high demands set by themselves but also by others in the environment, it gives students a greater performance anxiety. This causes the student to lose control of the situation and is on the verge of giving up. Fortunately, students state that they have a social support that is there as their mainstay when everything feels hopeless, a friend, family member, a partner or anyone else that the students feel safe to talk to and who can give advice and comfort.

**Keywords:** stress, coping, academic stress, social support, course performance, health

## **Förord**

Jag vill börja med att tacka de medverkande studenterna som tog sig tiden till att delta i mina intervjuer med deras tillförande av kunskap till min studie av sina erfarenheter och upplevelser. Utan de vore det inte möjligt att utföra min studie. Vidare vill jag ge ett stort tack till min handledare Ulrika Levander som bidragit med goda råd och vägledning under arbetet.

2022-01-17

**Nerma Talic**

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>1. Inledning</b> .....	<b>6</b>
1.1 Problemformulering.....	6
1.2 Syfte .....	8
1.3 Frågeställning.....	8
1.4 Begreppsdefinition.....	9
<b>2. Tidigare forskning</b> .....	<b>9</b>
2.1 Litteratursökning.....	9
2.2 Vad är stress?.....	10
2.3 Akademisk stress bland universitetsstudenter .....	12
2.4 En god tillvaro .....	13
<b>3. Teoretisk perspektiv</b> .....	<b>14</b>
3.1 Teorival.....	14
3.2 Copingstrategier.....	14
3.3 Krav-kontroll-och stödmodellen .....	16
3.4 Det sociala stödet .....	17
<b>4. Metod</b> .....	<b>17</b>
4.1 Semistrukturerade intervjuer .....	18
4.2 Metodologiska överväganden .....	19
4.3 Urval (undersökningspopulation) .....	20
4.4 Avgränsning.....	21
4.5 Metodens tillförlitlighet .....	21
4.6 Bearbetning och analys .....	22
4.7 Etiska överväganden .....	23
<b>5. Resultat och analys</b> .....	<b>24</b>
5.1 Att prestera under stress.....	24
5.2 Stressens påverkan på den fysiska och psykiska hälsan .....	27
5.3 Vikten av det sociala stödet ur universitetsstudenternas synsätt.....	29
5.4 Universitetsstudenternas copingstrategier för att hantera stressen.....	31
<b>6. Slutdiskussion</b> .....	<b>33</b>
<b>7. Referenslista</b> .....	<b>36</b>
<b>8. Bilagor</b> .....	<b>39</b>
8.1 Informationsbrev (bilaga 1) .....	39

8.2 Samtyckesblankett (bilaga 2).....	40
8.3 Intervjuguide (bilaga 3) .....	41

## 1. INLEDNING

Psykisk ohälsa klassas som en folksjukdom. Denna form av ohälsa har ökat allt mer under senare år och kan innefatta allt från ångest och depression till stressyndrom (Folkhälsomyndigheten, 2021). En population i samhället som i hög utsträckning drabbas av stress och påföljderna av det är högskole- och universitetsstudenter. En studie gjord av Statistiska centralbyrån (2007) visar att uppskattningsvis 70 procent av Sveriges högskole- och universitetsstudenter upplever stress ett flertal gånger i veckan. Problematiken som uppmärksammas i studien är frekventa åkommor som magsmärtor samt huvudvärk upprepande gånger i veckan. Men även sömnproblematik och uteslutande av näringsintag minst en gång i veckan. Vidare upplever studenterna sig ha ekonomiska svårigheter där 60 procent av studenterna har ett arbete vid sidan av sina studier. Upp emot 40 procent av studenterna uppger sig också ha svårigheter att kombinera studierna med privatlivet (Statistiska centralbyrån, 2007).

Socialstyrelsen (2002) menar att stressen ökar bland Sveriges befolkning till följd av att tidspressen och tempot som fortgår blir allt intensivare i arbetslivet. Denna form av arbetsrelaterad stress försämrar förutsättningarna i privatlivet som i det sociala livet vilket kan medföra hälsorelaterade problem (Socialstyrelsen, 2002). Det samtida informationssamhället medför kulturella och sociala omställningar som också erfordrar nya krav på individens flexibilitet och tillgänglighet. Enligt Peter Währborg (2009) riskerar individer på grund av detta hamna i ett så kallat accelerationssyndrom, där tiden inte räcker till och fritiden anses som ett onödigt behov. Med denna nya kultur medföljer allt högre krav på individernas anpassningsförmåga som kan utmynna i ohälsotillstånd, där stressrelaterad problematik dominerar. Hur stressen tar sig i uttryck kan återspeglas i stressade personers beteende, vissa drabbas av uppgivenhet medan andra av irritation. Det sociala stödet är en signifikant faktor för att individer ska kunna klara av diverse sorters påfrestningar i sin vardag, särskilt i bemärkande av stressrelaterade besvär (Währborg, 2009:97). Perski (2006) nämner att de individer som får ett socialt stöd från omgivningen har sannolikt större chanser att undvika stress samt bevara en god hälsa (Perski, 2006:157ff).

### 1.2 Problemformulering

Världsgesundhetsorganisationen (WHO) kännetecknar psykisk hälsa som ett tillstånd av psykiskt välbefinnande varpå varje enskild individ kan åstadkomma de egna möjligheterna, hantera vardagliga påfrestningar, arbeta produktivt samt tillföra till det samhälle som denne lever i.

Psykisk hälsa implicerar därmed något i större omfattning än frånvaro av psykisk ohälsa och innefattar även individens upplevelser samt relationen i förhållande till det sociala sammanhanget som denne lever i (WHO, 2018). När man talar om studiegången och studenternas välmående är det ett flertal komponenter som är bidragande till att studenter känner en större press och krav på sig själva. Höga stressnivåer hos studenter kan komma att påverka studenternas akademiska prestationer negativt samt skapa problematik i deras sociala förhållanden och resultera till psykisk ohälsa. Stress och ohälsa under studietiden har även en negativ påverkan på universitetsstudenters inläring och hälsa. Detta innebär att det finns en stor risk för studieavbrott eller att studierna tar längre tid att slutföra (SACO, 2020). Uppdrag Psykisk hälsa (publiceringsdatum finns ej angivet) påpekar att dagens generation är den första som levt i ett informationssamhälle:

”Att vara ständigt uppkopplad, alltid fullt upp med upplevelser, sova för lite, vara mycket social och känna krav på allt detta kan göra att hjärnan inte får tillräcklig tid för återhämtning. Vi vet att vi inte kan utsätta kroppen för hårt slit långa tider utan att få förslitningsskador – det verkar vara samma sak med hjärnan. Att sova tillräckligt, äta bra mat, röra sig regelbundet, ha vänner och saker man tycker är roliga att göra i livet fungerar som ”stötdämpare” när livet kör ihop sig och kan på så sätt minska risken för vissa typer av psykisk ohälsa.” – Uppdrag Psykisk hälsa

Vidare indikerar SACO (2020) att psykiska besvär i den befattningen som svåra symtom på utmattning och stress ger upphov till sämre studieresultat, minskat engagemang och en lägre professionalitet i det framtida yrket. Den höga förekomsten av utmattnings-, stress-och depressionsrelaterade symtom ökar dessutom risken att allt fler universitetsstudenter blir sjukskrivna framdeles (SACO, 2020).

Enligt CSN (2018) är det väldigt få universitetsstudenter som söker hjälp eller stöd för psykisk ohälsa och stressrelaterade besvär i dagsläget (CSN, 2018). Av högskoleförordningen (1993:100) kap. 1 §11 framgår det att varje högskola ska tillgodose högskole-och universitetsstudenter behov av hälsovård och i synnerhet förebyggande hälsovård ”som har till ändamål att främja studenternas fysiska och psykiska hälsa”. Vidare ska högskolan ”ansvara för andra uppgifter av studiesocial karaktär som stödjer studenterna i deras studiesituation eller underlättar övergången till arbetslivet samt för att studenterna i övrigt har en god studiemiljö”. Högskole-och universitetsstudenter, i regel med några få förbehåll,

likställs i enlighet med arbetsmiljölagen (1977:1160). Högskolan ska följaktligen arbeta för att vara en sund och trygg plats under studietiden samt ett tillfälle till utveckling och lärande utan avkall på den psykiska och/eller fysiska hälsan.

I den här uppsatsen undersöks hur universitetsstudenter upplever och beskriver stress samt hur den påverkar dem. När övergår exempelvis stress från att upplevas som konstruktiv till att bli destruktiv? Hur beskriver studenterna att de hanterar sin stress – och vad kan vi lära oss av det? Det finns i dagsläget väldigt få studier som har genomförts om studenter och stress i Sverige. Genom att uppmärksamma problematiken kring stressens påverkan på universitetsstudenter kan vår kunskap öka om vilka stressorer är som orsakar ohälsa och vilken form av stöd som studenterna önskar eller har positiva erfarenheter av. Genom att belysa denna fråga kan stigmatiseringen kring psykisk ohälsa också minska, vilket kan leda till att allt fler universitetsstudenter väljer att söka hjälp för sina besvär istället för att fortsätta att leva under svåra omständigheter. Här spelar studenthälsan en stor roll i arbetet för att ge stöd och redskap till studenterna de kommer i kontakt med som lider av stress. Av den anledningen är studiens resultat, om än begränsad, viktig för det sociala arbetet. Detta utvecklar i sin tur möjligheterna för lärosäten att investera i rätt insatser för att främja en god hälsa för framtida universitetsstudenter, vilket i förläggningen även kan minska kostnaderna för studentrelaterad stress och ohälsa på både samhällsnivån och individnivån.

### 1.3 Syfte

Syftet med studien är att undersöka hur universitetsstudenter upplever stress och hur de beskriver att det påverkar deras akademiska prestationer och hälsa. Vidare undersöks vilka copingstrategier studenterna använder sig av för att hantera stressen och hur de upplever att dessa fungerar.

### 1.4 Frågeställningar

1. Hur beskriver universitetsstudenter stress i studielivet och dess orsaker?
2. I vilken omfattning upplever de att yttre-och inre stressorer påverkar deras studier och hälsa?
3. När beskrivs stressen övergå från att upplevas som konstruktiv till destruktiv?
4. Vilka strategier beskriver universitetsstudenter att de har för att hantera stress – och vad kan vi utifrån detta lära oss om möjligheter att utveckla stöd för studierelaterad stress?



## 1.5 Begreppsdefinition

**Stress:** Beteendetendenser, kognitiva värderingar samt fysiologiska responser som träder fram när individer upplever en viss obalans i sin situation. Kroppens mobiliserade resurser vars syfte är att hindra akut hot (Folkman & Lazarus, 1984, Folkhälsomyndigheten, 2021).

**Socialt stöd:** Definierar jag i form av att studenten har ett tryggt nätverk i sin omgivning att vända sig till för att få hjälp och vägledning samt har någon att prata med när det blir svårt (Institutet för stressmedicin, 2017).

**Copingstrategier:** Definierar jag i arbetet som ett sätt att ha ett inflytande och kontroll över sin situation när det blir överväldigande. Både emotionellt samt handlingskraftigt (Folkman & Lazarus, 1984).

## 2. TIDIGARE FORSKNING

I detta avsnitt presenteras forskning som berör ämnet studierelaterad stress och dess påverkan. Initialt redogörs tillvägagångssättet i min sökningsprocess. Denna forskning som presenteras här nedan är av relevans för att i sin tur uppfylla studiens syfte såväl som frågeställningarna.

---

### 2.1 Litteratursökning

Med avsikt att inhämta relevant forskning till mitt valda område har jag genomfört ett så kallat systematisk litteratursökning i databaserna JSTOR, LUBcat samt LUBsearch som finns elektroniskt till förfogande för studenter via Lunds Universitet. Vidare har jag dessutom genomfört sökningar på Helsingborgs stadsbibliotek för att få tag på böcker och Google. Jag har använt mig utav frassökningar i sökningsprocessen som; ”*stress among college students*”, ”*Stress, Coping, and Social Support*”, ”*Academic Stress and Anxiety in Students*”, ”*stress och miljö*”, ”*Academic Procrastination and Course Performance*”, ”*stressors among university students*” för att finna befintlig forskning inom det valda ämnet gällande studenters upplevelse av stress och hantering bland universitetsstudenter. Genom användningen av frassökning begränsades antalet resultat till enbart det material som var relevant och berörde mitt ämne. Detta tillvägagångssätt reducerar andra irrelevanta resultat då sökningen hade varit för varje enskilt ord vilket hade utmynnat i artiklar som handlar om något helt annat än det material som jag är ute efter. Detta i särskild bemärkelse om ordets rot är alldeles för vanligt eller kort.

Min litteratursökning har genomförts både på det engelska språket för internationella studier och på det svenska språket. Detta för att få en större omfattning av studier som tidigare har gjorts i betraktande av mitt valda forskningsområde. I samband med det som nämnts har jag lyckats hitta fler relevanta länkar och källor via referenslistorna i de vetenskapliga artiklarna samt eljest studentlitteratur. Analogt med Lind (2014) är det väsentligt att identifiera stoff av relevans som i sig är rikt på empirisk information i avseende till min studies frågeställningar. Förnämligast när det berör kvalitativa studier som jag utfört då det finns en viss begränsning till hur mycket undersökningsmaterial som går att tillämpa i studien (Lind, 2014:129ff).

## 2.2 Vad är stress?

Stress är en term som används i ett flertal sammanhang och innebörden karaktäriseras därmed på olika sätt (Rydén & Stenström, 2008:32). Susan Folkman och Richard Lazarus (1984) definierar stress likt ett mönster av beteendetendenser, kognitiva värderingar samt fysiologiska responser som träder fram när individer upplever en viss obalans i sin situation. Men även i de resurser som föreligger för att kunna hantera de krav som ställs på individen. Psykisk stress framträder i en komplex relation mellan omgivningen och individen själv, som delvis grundas på individens karaktärsdrag gentemot de förutsättningar som givits av omgivningen. I vidare benämning menar Folkman och Lazarus (1984) att det är svårt att på förhand kunna determinera huruvida individer lär svara på psykisk stress utan att ha någon kännedom om den enskilda individens stresstålighet och tidigare upplevelser av stress. Detta kan ge besvär i vardagen för den enskilde individen samt orsaka svåra effekter på hälsan fastän besvären till synes inte framstår som dramatiska. Stressupplevelsen är individuell, för vissa agerar den som en motivation medan för andra är det ett hinder som är ångestframkallande (Folkman & Lazarus, 1984:12,21).

Stress behöver i själva verket inte vara något negativt, genom en balanserad mängd kan det få positiva effekter. Positiv stress kan med andra ord innebära att individen blir mer koncentrerad, uppmärksam samt i en känslomässig balans vilket gör att individen kan prestera på hög nivå och lösa situationerna som denne ställs inför. Detta då vid kortvarig positiv stress ökar halten av noradrenalin och adrenalin. Om detta medför sedan ett positivt utfall kan stressen uppfattas av individen som en uppmuntran än som en belastning. Det är därmed vitalt att kroppen får vila och tid för återhämtning för att bibehålla de psykiska och fysiska krafterna (Assadi & Skansén, 2000:12, Lännergren, 2017:361). Följaktligen innebär det att om kroppen inte återhämtar sig blir belastningen för hög och den positiva stressen omvandlas till negativ

stress. Vid negativ stress uppstår det en kortisolfrisättning som gör att problematiska stressymptom framträder som trötthet, sömnproblem, nedsatt prestationsförmåga, försämrat immunförsvar, nedstämdhet, minnessvårigheter, depression, humörsvängningar, metabola effekter och andra livshotande besvär som hjärtinfarkt. En allmän källa till negativ stress beror på höga psykiska krav kombinerat med små förutsättningar att ta egna beslut. I milda fall resulterar det i en kronisk känsla av att vara otillräcklig och jagad vilket gör att kroppen hamnar i en larmberedskap (Lännergren, 2017:361ff). Vid mer svårartade fall alstras ny problematik på grund av den negativa stressen samt att det tillkommer ytterligare negativa reaktioner (Assadi & Skansén, 2000:13).

I enlighet med Lazarus (1984) transaktionsmodell baseras den på hur individer konfronterar yttre stimuli och gör en bedömning av situationen och möjliga stressorer i samband med vilka resurser individen har för att bemöta stressorerna. En så kallad primär-och sekundär bedömningsprocess (Folkman & Lazarus, 1984:31ff). Den primära bedömningen sorteras i tre kategorier; irrelevant, godartad eller stressande. En irrelevant bedömning av en viss situation implicerar att den utmärkande situationen inte har endera inverkan på individens välbefinnande, med andra ord, inget att vinna eller förlora i transaktionen. Vidare påpekar Lazarus (1984) att det är väsentligt att individen inser skillnaden mellan irrelevanta och relevanta situationer i sin omgivning. Detta i syfte för anpassningsförmågan för att mobilisera sina resurser vid nödvändiga situationer (Folkman & Lazarus, 1984:32). Om situationen snarare anses som godartad betyder det att utfallet uppfattas som positivt vilket förbättrar individens välbefinnande. Godartade situationer karaktäriseras av kärlek, lycka, upprymdhet. Dessa situationer är dock sällsynta och för somliga individer kan detta ge en annan effekt, nämligen en tendens att skuldbelägga sig för att de mår bra (Folkman & Lazarus, 1984:32).

När det kommer till stressande situationer kan den sorteras i tre diverse underkategorier: förlust/skada, hot samt utmaning. Folkman och Lazarus (1984) menar att vid förlust/skada har individen genomgått en förlust vilket kan innebära att självförtroendet har skadats. Vid situationer som uppfattas som hot innebär det att individen förväntas att en förlust ska ske. Trots att förlusten eller skadan har uppstått finns det en chans att det blir ett hot i och med att varje förlust leder till negativa konsekvenser och känslor. Skillnaden mellan förlust/skada och hot är att individens bedömningsförmåga som främjar förnuftiga val av copingstrategier, som i sin tur leder till att individen kan planera, bearbeta och bekämpa hot framledes (Folkman & Lazarus, 1984:32ff). Sistnämnda är att individen ser situationen som en utmaning vilket

medför att denne finner hopp om att det går att åtgärda. Dock exkluderar hot och utmaning inte varandra fullständigt, då en situation kan omfatta en kombination av bådadera. För att avgöra hur situationen ska hanteras behövs en andra bedömning göras och denna form av bedömning kallas sekundär bedömning (Folkman & Lazarus, 1984:33ff).

En sekundär bedömning utförs i situationer av den anledning att determinera vilka val som går att genomföra för att frigöra sig från situationen. Denna form av bedömning är vital för utfallet i en situation som uppfattas som stressande. I det stora hela berör bedömningen mer än enbart att finna lösningar, det är en komplex process varpå fler diverse aspekter tas i beaktning. Det vill säga vilka copingstrategier som är tillgängliga och sannolikheten att den uppfyller sin funktion för situationen. Primär och sekundär bedömning samspelar med varandra partialt i processen som formar intensiteten av stress i en situation samt konstruktionen av den känslomässiga reaktionen (Folkman & Lazarus, 1984:35).

Exklusive den primära och sekundära bedömningen finns även något som Folkman och Lazarus (1984:38) kallar för ombedömning. Denna form av bedömning innebär att en föregående bedömning förändras då ny information har kommit till individens kännedom från omgivningen. Denna förändring kan både vara en fördel kontra nackdel för individens stressnivå. En ombedömning kan i vidare mening även innebära att individens reaktioner på den givna situationen får ett nytt synsätt, med andra ord, att situationen inte är hotfull som den först framställdes i början alternativt att situationen eskalerar nu i efterhand än tidigare.

### 2.3 Akademisk stress bland universitetsstudenter

En kvantitativ enkätstudie utförd av Hamaideh (2011) med 877 universitetsstudenter visar att de stressorer som påverkar universitetsstudenternas prestationer är de höga kraven och pressen från sig själva men även från omgivningen. Universitetsstudenter hanterar frekvent påfrestningar relaterade till livsstressorer under samma förlopp. Hamaideh (2011) redogör vidare att universitetsstudenter lever under andra omständigheter än icke-studerande; pressen att få goda betyg för att kunna ta sin examen. Andra potentiella orsaker till stress inkluderar överflöd av arbetsuppgifter, otydliga instruktioner, konflikter med sina lärare, obekväma arbetsmiljö (Hamaideh, 2011) samt begränsad ekonomi som gör att studenterna behöver ett arbete vid sidan om studierna (Baghurst & Kelley, 2014). För många universitetsstudenter är den mest betydande stressfaktorn examinationer eller tentamen och oron samt ångesten i sig som påverkar den emotionella och psykiska reaktionen till stress om de kommer lyckas

fullfölja den och bli godkända (Robotham, 2008). Där de största faktorerna till akademisk stress finns i att ta och studera till tentor med avseende på betygskonkurrensen och den stora mängden innehåll som ska bemästras på kort tid (Misra, 2000). En bieffekt av en upplevd tidsbrist är att universitetsstudenterna avstår från sömn vilket kan minska deras förmåga att klara av ökad stress. En orsak förknippad med arbetsbelastningsrelaterad stress är rädslan för misslyckande. Stress kan ha en negativ effekt på den övergripande hälsan, välbefinnandet och den akademiska prestationen (Baghurst & Kelley, 2014). Många universitetsstudenter drabbas av emotionella besvär som ångest, depression samt fysiska besvär som magont, huvudvärk, viktuppgång eller nedgång, sömnsvårigheter och andra kroppslig problematik. Vidare nämner Robotham (2008) att universitetsstudenter utvecklar ohälsosamma vanor som rökning eller hög alkoholkonsumtion (Robotham, 2008, Hamaideh, 2011). Trots att universitetsstudenterna påverkas radikalt av höga stressnivåer, söker de inte hjälp på grund av stigmatiseringen kring psykisk hälsa utan finner egna lösningar (Holland, 2016). Detta resulterar i att studenterna väljer att prokrastinera skolarbetet och prioriterar det som känns lättare för stunden när det blir överväldigande. Detta medför att de väntar till sista minuten för att slutföra skolarbetet som på långsikt orsakar högre nivåer av stress och sämre resultat på tentamen alternativt på inlämningsuppgifter som påverkar deras självkänsla (Moore, 2008, Holland, 2016).

#### 2.4 En god tillvaro

När individer upplever en tillhörighet i förhållande till en grupp, struktur alternativt ett socialt system formas det ett starkt hållande som gör att individen bättre kan hantera påfrestningar samt uppleva en trygghetskänsla (Perski, 2006:157). Därigenom kan det sociala stödet undanröja många stressorer, både kognitiva som emotionella. Det talas om att socialt stöd har en buffrande effekt som innebär att stödet kan neutralisera effekten av sjukdomsframkallande komponenter i individens psykosociala miljö. Med andra ord att individen som är tillfredsställd med sitt sociala stöd inte påverkas lika kraftigt när denne utsatt för stressfyllda situationer. Individens intryck samt tilltro att denne besitter ett gott socialt stöd har en avgörande roll för den psykiska och fysiska hälsan (Währborg, 2009:99ff). Tillgång till ett gott socialt stöd minskar indirekt hälsoskadliga beteende hos individen som bland annat alkohol-och tobakskonsumtion samt ätstörningar. Detta då det sociala stödet dämpar individens stressupplevelse som därmed inte tar till hälsoskadliga tillvägagångssätt för att kunna handskas med höga stressnivåer (Thoits, 1995). Enligt Währborg (2009) så kan en omställning i individens sociala sammanhang leda till en ökad risk att drabbas av stress (Währborg, 2009:99ff). Ett bristande socialt stöd är en riskfaktor för hälsan och är associerad

till en rad stressrelaterade sjukdomstillstånd som depression samt hjärt-och kärlsjukdomar (Währbrog, 2009:100).

Den slutgiltiga effekten av det utdelade sociala stödet beror dels på ifall lämpligt stöd erbjuds i enlighet med kontexten, dels på vem som presenterar stödet (Cohen & Wills, 1985). Vem personen söker stöd hos, avgörs av sammanhanget och vilken typ av svårighet som berörs (Nezlek & Allen, 2006). Ibland kan vissa specifika individer föreslå mer eller rentav bättre stöd (House & Umberson, Landis 1988). Individer som omges med socialt stöd i större omfattning, tenderar att reagera mer positivt på negativa händelser. Således upplever dessa individer mindre stress i sin tillvaro, varav brist på stöd ökar risken för en försämrad mental hälsa (Cohen & Wills, 1985). Dock kan oönskat stöd medföra en motsatt effekt och få personen att känna sig oduglig alternativt inkapabel till att ta egna beslut (Nezlek & Allen, 2006). Följaktligen, är både kvantiteten och kvaliteten av det sociala stödet av stor vikt för det psykiska välbefinnandet. Det föreligger en skillnad i det totala upplevda stödet och den faktiska totala mängden stöd en individ erhåller (Cohen & Wills, 1985; Glazer, 2005). Sålunda konstaterade Cohen och Wills (1985) att den upplevda kvaliteten av tillgängligt socialt stöd, fungerar som en skyddsfaktor mot negativa effekter av stressorer. I relation till detta, föreligger skillnaden i att viss typ av stöd försummas av individen och tas för givet, vilket eventuellt exkluderas från vad individen anser vara stöd. När individen negligerar stöd, kan de mista den positiva effekten, vilket är orsaken till att individens upplevelse av stöd är av stor vikt (House & Umberson, Landis 1988, Umberson & Montez, 2010).

### **3. TEORETISKA PERSPEKTIVET**

I detta avsnitt ges en redogörelse av studiens grundläggande teoretiska utgångspunkter.

---

#### **3.1 Teorival**

Studiens kärnteorier är copingstrategier av Folkman och Lazarus (1984) teori om copingstrategi varpå jag riktar mig in på problemfokuserad coping, emotionsfokuserad coping samt socialt stöd. Dessa teorival som är utförda är väl utvalda i och med att studien riktar sig till att studera studierelaterad stress utifrån universitetsstudenters upplevelser samt vilka copingstrategier som universitetsstudenterna använder för att hantera sin stress. Teorin baseras med inriktning av negativ och positiv stress. Det vill säga vad är det som orsakar att stress överskrider från att vara konstruktiv stress till destruktiv stress som kan tydliggöras med hjälp av krav-kontroll och stödmodellen i enlighet med Theorell och Karasek (1990).

### 3.2 Copingstrategier

Alla individer tillämpar någon form av copingstrategier för att kunna manövrera stressen. Definitionen har sin härkomst från Folkman och Lazarus (1984) forskning som har idkats i USA sedan 1960-talet (Währborg, 2009:87ff). Folkman och Lazarus (1984) kännetecknar coping som ett frekvent förändrade beteendemässiga samt kognitiva bedömanden för att hantera särskilda interna och/eller externa krav som anses som en beskattning eller överskrider individens tillgängliga resurser (Folkman & Lazarus, 1984:141). I samband med resurser hör socialt stöd, tid samt ekonomi till och är ett par faktorer som har ett inflytande och föreligger på individens copingförmåga (Folkman & Lazarus, 1984:158). Två infallsvinklar som introduceras är problemfokuserad samt emotionsfokuserad copingstrategi.

Enligt Folkman och Lazarus (1984) är *problemfokuserad coping* en målinriktad strategi som innebär att individen har förmågan att utifrån egna individuella möjligheter samt resurser förändra sin situation för att möjliggöra en så kallad stressminskning av yttre faktorer. Detta genom att identifiera orsakerna till stressorerna och därmed påverka den stressade situationen med hjälp av verktyg i form av informationsinsamling, planering, väga diverse alternativ gentemot varandra och konfliktlösningar bestående av aktiva handlingar. Att individen konfronterar och hanterar de krav som ställs inför. Nackdelen kring problemfokuserad coping är till största del att den är begränsad i den mening att den används i de fall som individen upplever den givna situationen som hanterbar (Folkman & Lazarus, 1984:152ff).

*Emotionsfokuserad coping* handlar i sin tur om individens förmåga att kunna handskas med känslor som kan förekomma vid en kris och därigenom kunna skapa förutsättningar för att åter kunna känna sig hoppfull och optimistisk. Det handlar alltså om att emotionellt handskas med sina bekymmer och på så vis lindra samt dämpa den emotionella påfrestningen. Det kan ta i form av andra distraktioner, genom undvikande, positiva jämförelser alternativt framtvinga positiva värden i negativa händelser (Folkman & Lazarus, 1984:150). Några exempel på distraktioner och undvikande kan i främsta rummet innebära att slappna av eller träna (Währborg, 2002:70). Samtliga strategier är främst ämnade för att lindra påfrestningen för individen. En ytterligare emotionsfokuserade copingstrategi är att snarare intensifiera den egna emotionella påfrestningen för att må sämre och på så vis värdesätta den positiva känslan. Ett sätt att skuldbelägga sig själv eller som en bestraffning. I vidare mening kan detta resultera som en psykning som individen i frågan använder sig av som ett förfarande eller sporr som motivation att ta itu med situationen och prestera bra. Ett vanligt misstag som är

förekommande när det gäller emotionsfokuserad strategi är att det är ett sätt att undvika situationer, det gäller inte heller att under alla omständigheter tygla de egna känslorna utan att individen ska temporärt omvärdera situationen denne brottas med. Utifrån en kognitiv omvärdering som exempelvis *det kunde ha varit värre*. Denna form av omedvetenhet som utförs är ingen värdering som håller i längden utan snarare något som individen omedvetet eller medvetet intalar sig i syfte att lindra den emotionella påfrestningen (Folkman & Lazarus, 1984:150ff). I höga nivåer av stress används emotionsfokuserad coping, å andra sidan används problem-och emotionsfokuserad coping nästintill lika frekvent när det gäller låga nivåer av stress. En risk som förekommer av tillämpandet av emotionsfokuserad copingstrategier är att individer i regel bedrar sig själva (Folkman & Lazarus, 1984:150, 169).

### 3.3 Krav-kontroll-och stödmodellen

Robert Karasek och Töres Theorell (1990) myntade krav-kontroll-och stödmodellen som en förklaringsmodell på att miljömässiga komponenter kan utmynna i att individen känner stress i förhållande till den kontroll individen har över situationen och det stöd denne får. Det som Karasek och Theorell (1990) karaktäriserar som krav behandlar relationen av de krav som ställs på individen baserat på kvantiteten av arbetsbelastningen som exempelvis tidspressen av deadlines eller krav på koncentration i arbetssituation. I detta ingår även mental arbetsbelastning som utgår ifrån vilken mental kraft som krävs av individen i arbetsuppgiften. När det gäller kontroll definierar Karasek och Theorell (1990) hur individen använder sig av sitt handlingsutrymme och sina förmågor i sitt arbete till den graden denne har möjlighet att fatta beslut och styra över den egna situationen. Modellen omfattar individen som har låg grad kontroll i relation till höga krav alstrar därmed mer stress. Problemet löser sig däremot inte genom att sänka kraven på individen med låg kontroll då detta resulterar i att individens potential att ta vara på sina kunskaper och chansen till att utvecklas minskar och arbetet blir monotont. Å andra sidan om individen arbetar med hög grad kontroll i relation till låga krav medför detta mindre stress för individen, vilket påverkar individens hälsa gynnsamt. Detta är en så kallad positiv stress, vilket antas bringa ökad kompetens, välbefinnande samt vitalitet (Karasek & Theorell, 1990:32–42). I vidare benämning lyfter Karasek och Theorell (1990) en tredje faktor i deras modell gällande det sociala stödet varpå individens upplevelser influeras av sociala processer och interaktioner med sina gruppmedlemmar. Detta bidrar i sin tur ett ökat emotionellt stöd och tillit som skapar en god solidarisk relation, spontant som arrangerat, som kan kompensera för individen i en stressande situation (Karasek & Theorell, 1990:68).



En utgångspunkt för att minska stresskänsligheten hos en individ är en så kallad långsiktig personlig utveckling av stressupplevelser. Alltmer tid som individen lägger ner på arbetet leder till en ökad förmåga att handskas med stressiga situationer och minska på framtida stressupplevelser (Karasek & Theorell, 1990:99).

Utifrån Karasek och Theorell (1990) går det att argumentera med anledningen av brist på kontroll i förhållande till högt ställda krav, av omgivningen eller sig själv, kan stressen överskrida från att upplevas som konstruktiv stress till destruktiv stress. Då är det vitalt att bemöta den destruktiva stressen i tidigt stadie och arbeta preventivt med en stresshantering.

### 3.4 Det sociala stödet

Peter Währborg (2009) karaktäriserar socialt stöd likt resurser som finns till förfogande av andra individer i sin omgivning. Det sociala nätverket består av betydelsefulla andra såsom familjemedlemmar, vänner och arbetskamrater alternativt studiekamrater (Währborg, 2009:98, Thoits, 1995). Det sociala stödet fördelas i tre potentiella former av stöd. Det den första och mest väsentliga är det emotionella stödet som berör tillit, kärlek, omtanke, sympati samt förståelse; att kunna vända sig till någon för att prata när stressfyllda situationer eller andra oroväckande situationer uppstår (Thoits, 1995, Währborg, 2009:99). Därefter finns det instrumentella stödet som bygger på tjänster och hjälp av diverse slag. Den tredje formen av socialt stöd är ett informerande stöd som innebär att individen har tillgång till information som kan bidra till att effektivt handskas med problemet (Thoits, 1995).

## 4. METOD

Mitt arbete baseras utifrån en kvalitativ metod som går i linje med mitt syfte då jag vill få en ökad förståelse till hur universitetsstudenter upplever och hanterar stress i relation till sina studier på universitet. Detta utifrån ett så kallat induktivt förhållningssätt för att upptäcka mönster och kontext i det empiriska materialet. Därefter analyserade jag empirin i relation med de teoretiska perspektiven som konstruerar en mening samt utvecklade en bredare förståelse för studiens syfte (Lind, 2019:147). Det empiriska materialet insamlades genom semistrukturerade intervjuer med fyra studenter från diverse universitet. Dessa studenter befinner sig på olika terminer under sin utbildning vilket ger ett mer berikande empiri.

En kvalitativ forskningsmetod lägger tonvikten vid synpunkter, intryck och åsikter. Med andra ord människors tankesätt och attityder. En förståelse för hur människor fungerar i sin omgivning för att som forskare kunna få svar på universitetsstudenters upplevelser och

hantering av stressen (Bryman, 2018:454ff). Något som kritiseras ganska flitigt gällande den kvalitativa forskningen är att läsaren kan uppleva svårigheter att skapa sig en perception, i förhållande till varför forskaren föredrar att forska kring ett specifikt område men inte andra. Bryman (2018) nämner att det är forskaren som avgör vad denne vill uppmärksamma i förhållande till forskningen samt kategoriserar vad som är relevant i enlighet med studien. En annan aspekt som är kritiserad är generaliserbarheten som förhåller sig till ett begränsat urval, därmed kan man ställa sig frågan om hur enskilda fall i ett visst forskningsområde kan bli karaktäristiska och representativa för övriga förekommande fall? (Bryman, 2018:483ff). Fördelen med kvalitativ forskning är att forskaren kan fördjupa sig kring ett fenomen och skapa sig en förståelse. Forskaren lägger med andra ord vikten på beskrivning och förklaringar i diverse kontexter, det vill säga vikten på varför-frågan (Bryman, 2018:479).

#### **4.1 Semistrukturerade intervjuer**

Jag genomförde min studie utifrån en kvalitativ semistrukturerad intervju som berörde specifikt utvalda teman i samband med en intervjuguide. Fastän intervjun är semistrukturerad hade studenterna en stor frihet att formulera sina svar. En fördel med denna form av intervju är att det finns ett utrymme för flexibilitet, det vill säga frågornas ordningsföljd och/eller uppföljningsfrågor i relation till det studenterna har uttryckt (Bryman, 2018:563, 581). Fördelen med öppna frågor i semistrukturerade intervjuer är att studenterna fick en möjlighet till att utveckla sina tankegångar samt obehindrat tala om sina upplevelser och hantering av stress i relation till sina studier på folkhögskola och universitet. Detta medförde ett innehållsmässigt rikare material att bearbeta med (Barmark & Djurfeldt, 2015:27). Studenternas uttalanden blev mitt så kallade empiriska material till studien om hur studenter upplever och hanterar stress i relation till sina studier på universitet.

För att då få tag på respondenter inför studien tog jag kontakt med en student via mail och skickade med ett informationsbrev (se bilaga 1) om studien och dess syfte. När studenten visade intresse för att delta i undersökningen stämde vi ett datum för att utföra intervjun. Med på vårt möte hade jag med mig en samtyckesblankett (se bilaga 2) som studenten fick skriva under som en försäkran om att hen accepterar och förstår villkoren som ligger till grund för deltagandet i intervjun.

Därpå kontaktade den medverkande studenten andra respondenter som var villiga att delta i studien och gav mina kontaktuppgifter till dessa studenterna och processen återupprepades på nytt. Intervjun kunde genomföras på diverse tillvägagångssätt; direkt individuell intervju, via

Zoom eller telefonintervju. Det var studenterna själva som avgjorde vad som passade dem bäst. Alla mina fyra deltagande studenter valde att utföra en fysisk intervju på valfri plats för ett miljöombyte och för att ta en paus från studierna för en liten kort stund och ta det lugnt.

#### **4.2 Metodologiska överväganden**

Detta i samband med studenterna som deltar i studien och med deras samtycke, gjorde jag inspelningar av intervjuerna för att säkerställa att jag inte hade missat väsentlig information som kan tillföra studien men även för att kunna återvända tillbaka och reflektera över på hur studenterna valde att betona sina svar. Likt alla andra metoder finns det konsekvenser av att utföra en inspelning av intervjun, detta då det kan få studenternas att bli ställda och därmed självmedvetna och oroade över att deras svar kommer att bevaras. Detta kan resultera i att studenterna censurera delar av sina tankar och känslor. Genom att jag utförde en inspelning av intervjuerna kom det till min fördel för att undvika ett så kallat störningsmoment under intervjuens gång genom att anteckna. Konsekvenser av att föra anteckningar hade kunnat förorsaka att studenterna tappar fokus (Bryman, 2018:577, 578). Därmed ansåg jag att en inspelning av intervjuerna låg till min fördel för då kunde jag rikta all min fokus på studenten och utföra intervjun likt en reguljär konversation och att samtalet flöt på (se bilaga 3).

Fortsättningsvis utförde jag en transkribering av de insamlade intervjuerna för att sedan adekvat kunna citera det som studenterna har uttryckt i intervjuerna för att stärka mina resonemang i min studie (Bryman, 2018:580, 581). Därefter utfördes en tematisk analys av de transkriberade intervjuerna för att undersöka återkommande och centrala teman (Bryman, 2018: 702ff). Jag utgick ifrån kodorden; *stress, copingstrategier, socialt stöd, stressorer, hälsa, korrelation* för att besvara mina frågeställningar i studien (Bryman, 2018:681). Detta genom en kvalitativ innehållsanalys som innebär att sökandet efter underliggande centrala teman i min insamlade empiri som därefter analyseras (Bryman, 2018:677ff). En fördel med en kvalitativ innehållsanalys är att man enkelt kan konstruera frågeställningarna så de har en relevans till studiens syfte (Bryman, 2018:377ff). Däremot är nackdelen att denna formen av forskningsmetod att det berör ett stort forskningsområde med material i en stor omfattning som så småningom behöver utsorteras för att bibehålla det som tillför studiens syfte. Detta är avgörande för hur resultatet lär te sig, beroende på vilka teman och perspektiv samt avgränsning man väljer (Bryman, 2018:378ff). Ett annat tillvägagångssätt istället för att utföra individuella intervjuer hade kunnat vara genom fokusgrupper alternativt gruppintervju med ett antal studenter. Där de hade gemensamt kunnat diskutera studiens tema kring

studierelaterad stress och copingstrategier och nya frågeställningar hade kunnat dyka upp under intervjun (Bryman, 2018:260, 603ff). Jag valde däremot att inte genomföra detta tillvägagångssätt med anledningen av att studenterna hade kunnat påverka varandras svar, vilket hade kunnat komma bli en nackdel till min studie. Då mitt syfte inte var att undersöka gruppmedlemmarnas reaktioner samt åsikter av varandra kring temat eller det samspel som sker mellan gruppmedlemmarna, utan mitt syfte är att undersöka studenternas subjektiva upplevelser av studierelaterad stress och copingstrategier.

Jag bedömer att valet av att utföra en kvalitativ metod uppfyller funktionen gällande att insamla empiri till min studie är av relevans för att få svar på de angivna frågeställningarna. Genom att genomföra semistrukturerad intervju med studenterna fick jag en ökad förståelse gällande komponenter som låg till grund för studenternas stress och deras hantering av det.

#### **4.3 Urval (undersökningspopulation)**

Då jag själv är en universitetsstudent och har egna upplevelser av stressens påverkan i mina studier under utbildningens gång samt egna copingstrategier för att hantera stressen, blev jag nyfiken på att ta reda på hur andra universitetsstudenter talar om stress och hur de beskriver att det påverkar deras akademiska prestationer samt deras hälsa. Likt det jag nämnde tidigare även deras individuella copingstrategier. Därmed valde jag att begränsa urvalet till universitetsstudenter från olika universitet (Ahrne & Svensson, 2015:21ff).

Jag har utfört ett så kallat strategiskt målstyrt urval i den utsträckning som möjliggör att selektionerna av analysenheterna avgörs med underlag av kriterier som förutsätter att frågeställningarna besvaras. I vidare benämning innefattar det att med en fastställd strategiskt målstyrt urval är att urvalet är förhållandevis redan förutbestämt i ett tidigt skede i studien. Detta implicerar på att det inte tillkommer något till urvalet eller något ytterst litet som är av relevans under tiden som studien fortskrider (Bryman, 2018:498). Därmed har jag avgränsat urvalet till universitetsstudenter för att undersöka deras upplevelser och hantering av stress i relation till sina studier. Detta då de uppfyller kriterierna för att delta i studien (Bryman, 2018:497). Syftet var att fånga upp studenternas subjektiva upplevelser och tankar kring stress och dess påverkan och hantering av stress. För att vidare samla in empiri använde jag ett så kallat snöbollsurval, som med andra ord grundar sig på att som forskare initialt tar kontakt med studenter som är av relevans för studiens syfte. Därmed använder dessa kontakter för att få kontakt med ytterligare deltagare (Bryman, 2018:245). Då jag har fått ett snöbollsurval går

det inte att utesluta att samtliga studenter har upplevt negativ stress, den gemensamma faktorn för alla deltagare i studien är att de är universitetsstudenter vilket utgör att risken är minimal. Bryman (2018) talar vidare om generaliserbarhet gällande omfattningen i ett studieresultat som inte kan klassificeras som ett representativt svar för en hel population eller grupp. Detta beroende på vilket fokus ens studie har samt dess kontext. Då jag enbart hade fyra deltagare i min studie kan jag inte uttala mig att detta gäller alla studenter i Sverige (Bryman, 2018:485).

#### **4.4 Avgränsning**

Många forskare fokuserar på ett område varpå stressen kan påverka exempelvis utifrån ett socioekonomiskt perspektiv eller ur ett genusperspektiv vilket gör att man inte får en helhet om hur respektive student från olika universitet och deras synsätt på stress som fenomen och hur det påverkar i sin helhet. Jag vill framhäva studenternas subjektiva upplevelser av stress och dess påverkan i deras studieliv men även i det dagliga livet. Vilket är något som bortfaller när man fokuserar på ett specifikt område. När anser universitetsstudenterna att den studierelaterade stressen överskrider från att vara konstruktiv stress till destruktiv stress.

#### **4.5 Metodens tillförlitlighet**

Validitet och reliabilitet är två vitala faktorer när det rör sig om kvantitativa studier som möjliggör mätning av kvaliteten på en undersökning. Bryman (2018) påstår emellertid att det föreligger en viss ambivalens i anknytning till tillämpning av både validitetskriterier som reliabilitetskriterier när det innefattar kvalitativa studier. Den grundläggande förklaringen är att dessa kriterier ponerar att resultatet redogör för en enda och absolut bild av den sociala verkligheten. Analogt med kvalitativa forskare finns det fler beskrivningar av denna verklighet. I relation till validitet och reliabilitet förekommer det alternativa vid kvalitativa studier. Äkthet och tillförlitligheten tillämpas vid bedömningen (Bryman, 2018:467).

Tillförlitlighet inom den kvalitativa forskningen omfattar fyra delkriterier: pålitlighet, trovärdighet, överförbarhet samt möjlighet att styrka och konfirmera. Det kan finnas ett flertal diverse aspekter att skildra en social verklighet på, men det är trovärdigheten i forskarens skildring som fastställer om övriga individer uppfattar den som acceptabel. För att etablera trovärdighet i en studie är det väsentligt att den verkställs enligt de regler som är aktuella. Enligt Bryman (2018) ska en tillförlitlig forskningsstudie vara genomförd på ett trovärdigt sätt så att den kan användas i framtida forskningssyften (Bryman, 2018:467). Då jag har redovisat studiens implementering samt resonerat valet av metoden har det fått en betydelse för studiens transparens. Detta bidrar därmed till studiens trovärdighet (Ahrne & Svensson, 2015:25). I

relation till den valda metoden fick jag möjlighet att ta del av studenternas upplevelser och hantering av stress under sin studiegång som är av betydelse för studiens syfte. Innan de individuella intervjuerna inleddes presenterade vi oss för varandra och jag försäkrade med studenten om att denne har fått tillgång till informationsbrevet och är medveten om vad studien går ut på. Vidare skrev studenten under samtyckesblanketten att den går med på de villkor som är satta och en punkt varpå studenten avgjorde om jag fick tillåtelse att spela in intervjun. I vidare mening stämde jag av stämningen innan intervjun startade igång. Min inställning under intervjuerna var att inte ställa vilseledande frågeställningar eller på något vis uttrycka mina personliga erfarenheter, värderingar eller åsikter under samtalet.

#### **4.6 Bearbetning och analys**

Wästerfors och Rennstam (2015) belyser tre fundamentala arbetssätt i förhållande till samhällsvetenskapliga analyser och dessa är att sortera, reducera samt argumentera. Med hjälp av sortering av ett material kan struktur skapas samtidigt som reducering skapar koncentration och skärpa. Fortsättningsvis är det väsentligt att argumentera för att uppnå en självständighet i relation till tidigare teorier och studier som refereras till (Rennstam & Wästerfors, 2015:220,231). Vid insamlandet av material utfördes det fyra semistrukturerade intervjuer på plats med studenter från diverse universitet varpå varje intervju varade runt 60 minuter, beroende på hur utvecklande studenten svarade på intervjufrågorna som ställdes.

I vidare bearbetning av materialet genomfördes det stegvis, detta genom att transkribera intervjuerna och därefter sortera materialet för att belysa och framhäva det innehåll som är relevant för min studie (Ahrne & Svensson, 2015:63ff). Under transkriberingsprocessen bestämde jag mig för att selektera bort de samtalsljud som inte var av relevans för studien. En väsentlig del vid bemötandet med mina intervjupersoner var att gå in i samtalet med ett öppet förhållningssätt, då mitt tolkningssätt kunde påverkas i relation till de förkunskaper som jag besatt samt de teoretiska perspektiven i förhållande till svaren jag fick. Bryman (2018) redogör för en initial kodning som markant detaljerad varpå en kod attribuerar respektive textrad för att få en första inblick av materialet som används för att få fram koder av relevans (Bryman, 2018:691). Vidare beskriver Bryman (2018) att koderna skapas utifrån tematisering som en viss tolkningsprocess. Tematiseringen behandlades som en utgångspunkt i studien som sedan underbyggdes av underkategorier. Kärnkategorin som jag använde mig utav var *studierelaterad stress*, med underkategorier som *copingstrategier*, *det sociala stödet*, *krav och förväntningar*, *akademisk prokrastinering* samt *konstruktiv och destruktiv stress*.

Det jag uppmärksammade var återkommande teman som var genomgående, det vill säga studenternas tankar och känslor, likheter och skillnader i hur studenterna diskuterar och resonerar kring de frågor och ämnen som tas upp. Även den språkliga kopplingen av hur de använder orden som kan lyfta fram kausala samband (Bryman, 2018:702ff).

Slutligen utfördes en reducering av materialet då det inte finns utrymme för att använda all insamlad empiri så fick en sällning utföras. Ändamålet var att skapa en god representation av empirin för att sedan kunna spegla det på ett rättvist och selektivt vis. Reduceringen av empirin gjordes även i syfte för att få fram empiri som är teoretiskt intressant och innehållsrikt, som tydligt illustrerar studenternas subjektiva upplevelser av studierelaterad stress och deras subjektiva copingstrategier för att hantera stressen. Det vill säga när stressen överskrider från att upplevas som konstruktiv stress till destruktiv stress. Vid inläsning av mina fyra transkriberingar har jag valt ut diverse svar som studenterna uttryckt som kommer att användas som citat i avseende att belysa studiens syfte. Detta presenteras i analysen (Rennstam & Wästerfors, 2015:228). Analysen kommer att omfatta en presentation samt diskussion i förhållande till de resultat som besvarar forskningsfrågorna (Bryman, 2018:795). De slutgiltiga teman som kommer att presenteras i analysdelen är; *Att kunna prestera under stress, Stressens påverkan på den fysiska och psykiska hälsa, Vikten av det sociala stödet ur universitetsstudenternas synsätt samt Universitetsstudenternas copingstrategier för att hantera stressen.*

#### **4.7 Etiska överväganden**

Etiska frågeställningarna är något som är aktuella under forskningens förlopp. Det medför att de etiska principerna alltid bör ta hänsyn till vid genomförandet av en studie. De principiella etiska frågorna handlar om integritet, konfidentialitet, frivillighet och anonymitet för de respondenter som medverkar i studien (Bryman, 2018:165ff). Utifrån de etiska principerna ska forskaren som utför studien informera respondenterna vad som är studiens syfte och villkor i enlighet med informationskravet. Det vill säga informera att medverkandet i studien är frivilligt och att respondenten under vilka omständigheter som helst kan välja att avbryta sin medverkan. I samband med respondentens avbrytande behöver respondenten inte uppge någon form av motivering och det kommer inte att tillkomma några konsekvenser för respondenten. I vidare benämning informera att intervjun enbart fullföljs om de samtycker till det enligt samtyckeskravet och samtyckesblankett som en försäkran på att respondenten har förstått och bekräftar villkoren. Fortsättningsvis kommer deras medverkande att avidentifieras

i studien så att de inte går att identifieras och information om deltagarna kommer endast jag att ha tillgång till som behandlas med största konfidentialitet enligt konfidentialitetskravet. Den empiri som insamlas från enskilda respondenter kommer att användas endast i forskningsändamål enligt nyttjandekravet (Bryman, 2018:170ff). När studien sedan är färdigställd kommer all information, både om respondenterna och intervjuerna att raderas.

Det empiriska materialet består av intervjuer med studenter på universitet. I enlighet med Lagen om etikprövning (2003:460) såg jag till att studenterna kände sig trygga i förhållande till att bli intervjuade för att tala om sina subjektiva upplevelser och hantering av stress, då oro kan uppstå att de kan känna sig dömda när de blottar sina farhågor. Med anledning av det nämnda säkerställde jag att intervjuerna och intervjufrågorna inte påverkade studenterna på ett negativt sätt i enlighet med 9§ lagen om etikprövning (SFS 2003:460). I vidare benämning har intervjuguiden varit välformulerad och haft fokus på studenternas upplevelser och hantering av stress för att inte skapa obehag eller att någon fråga orsakar skada av något slag.

## 5. RESULTAT OCH ANALYS

I följande avsnitt lär jag analysera min empiri som är bestående av fyra kvalitativa intervjuer med studenter från diverse universitet och folkhögskola. Det resultat som jag har åstadkommit lär fortsättningsvis redovisas i följande tre teman: *Att prestera under stress, Stressens påverkan på den fysiska och psykiska hälsan, Vikten av det sociala stödet ur universitetsstudenternas synsätt* samt *Universitetsstudenternas copingstrategier för att hantera stressen*. I vidare benämning kommer studiens utfall att resoneras och analyseras med utgångspunkt från de ovannämnda teorierna och även tidigare forskning för att stödja studiens resonemang och syfte.

---

### 5.1 Att prestera under stress

Tidigare studier och även den egna studiens resultat bekräftar att det finns ett flertal stressorer som går att koppla till universitetsstudenterna. Universitetsstudenterna framförde att de ansåg att universitetet har en dålig planuppläggning som förorsakar den upplevda stressen. Detta då de flesta examinationstillfällen förläggs till samma vecka samt i anslutning till ledighet när energin är på botten för att kunna prestera sitt bästa för att kunna fullfölja inlämningsuppgifterna. I vidare benämning uppger universitetsstudenterna att de önskade tydligare information om vilka delar som är vitala i kursmaterialet för att kunna lägga fokus på de områden som det förväntas att de ska kunna. Tidsbristen är även en stressfaktor när det



kommer till deadlines av inlämningsuppgifterna, universitetsstudenterna anser att de inte får tillräckligt med tid för att bearbeta kurslitteraturen eller tillräckligt för att skriva ett bra arbete.

Att tänka på ifall man har tillräckligt med kunskap för att klara av en uppgift som är krävande, självförtroendet sänks en aning och rädslan av att inte bli godkänd ökar successivt och det är en stressfaktor för mig – Student 1

Jag har aldrig gillat deadlines, det känns som en tickande bomb. Jag vill kunna gräva ner mig i ett ämne och sedan redovisa det med stolthet. Men oftast är det inte så och jag känner i princip alltid att jag hade kunnat ge mer – Student 4

Där de största faktorerna till akademisk stress finns i att ta och plugga till tentor eller inlämningsuppgifter med avseende på kriterierna för att få ett godkänt och den stora mängden innehåll som ska bemästras på kort tid (Misra, 2000). Tidsbristen utgör att det blir en form av ytinlärning och att universitetsstudenter enbart memorerar kunskapen och läser kurslitteraturen för att kunna avsluta uppgiften men att de i större drag inte lär sig något. Universitetsstudenternas stressupplevelser beror i största mån på hur de utvärderar examinationerna samt studierna, som ett hot eller som en utmaning. Om studenterna upplever det som ett hot reagerar det centrala nervsystemet som i sin tur utlöser stresshormonet kortisol vilket försämrar deras minne och gör att studenten presterar sämre. Upplever universitetsstudenterna det som en utmaning så utsöndras adrenalin som förbättrar universitetsstudentens inlärning samt prestation (Lännergren et al., 2017:361ff). Studentens tolkning av situationen styr reaktionen vilket är avgörande för tillvägagångssätt studenten väljer att ta. Genom aktivt val och agera, passiv eller undvika den stressfyllda situationen, hur reaktionen tar sig i uttryck beror på studentens kognitiva bedömning i relation till sina resurser (Folkman & Lazarus, 1984:35).

Negativt, dels för att jag inte kan prestera bra i mitt skrivande när jag blir stressad och då försöker jag tvinga mig själv till att skriva något som jag inte ens vet ifall det är rätt, bara jag har något skrivet. Sen blir det som att min hjärna bara stänger av när det blir för stressigt, det är som en blockering och studierna blir lidande - Student 1

Förutsättningarna för att hinna med för att slutföra en inlämningsuppgift och klara av en tentamen bottnar i tid för förberedelser men även i flera fall studietekniken. Tre av fyra universitetsstudenter uppgav att de inte hade någon särskild studieteknik de utgår ifrån utan tar det som det kommer. En av universitetsstudenterna önskade att man under tidigare år, redan i grundskolan fick lära sig olika studietekniker för att redan då kunna skapa sig en egen. Studenten anser att det numera är försent för att skapa sig en nu. En av fyra universitetsstudenter beskrev att hen planerar sin studietid och utgår efter Pomodoro-tekniken som bygger på att planera regelbundna korta pauser som gör det lättare att minnas och fokusera tills det är dags för en längre paus för ett näringsintag. Detta ger struktur för lärandet för att nå sina mål, en återhämtning i processen samt stressminskning.

Ja, i stora drag använder jag Pomodoro tekniken, skolarbete i 25min och en paus på 5 min, detta gör jag varje "pluggsession". Sen brukar jag planera mina dagar mån-fre och låter så gott som helgerna va till för jobb och fritidsnöjen – Student 4

Man kan förstå detta utifrån att universitetsstudenten skapar sig en känsla av kontroll över sin situation som i sin tur gör att studenten inte upplever stressen som negativ och hotfull. Genom att universitetsstudenten innehar en god studieteknik och disponerar sin tid med omsorg motverkar hen tidspressen som kan resultera i en långvarig kunskap. Detta går att koppla till Karasek och Theorells (1990:32–42) definition av kontroll, det vill säga att studenten använder sig utav sin egna förmåga och handlingsutrymme i den mån som studenten känner att hen sig ha möjlighet att styra och påverka studierna.

En del av universitetsstudenterna beskrev att de upplevde prestationskrav såväl från universitet som från omgivningen och sig själva då de har höga prestationskrav. Majoriteten upplever press från universitetet, att kraven är så pass högt satta att studenterna enbart fokuserar på att klara de pågående kurserna för att ta sig vidare till nästa termin. Men även att vissa krav och mål är helt orimliga i förhållande till hur det faktiskt ser ut i arbetslivet.

De förväntar sig att vi ska ha expertis och memorera sådant som yrkesverksamma själv sitter och kollar upp – Student 3

Vidare talade två av fyra universitetsstudenter att CSN-bidrag var en vital komponent för att kunna försörja sig bäst de kan vilket gör att det även blivit en bidragande stressfaktor utöver allt annat. Tiden för ett deltidsjobb finns inte, vilket gör att de måste ta lån för att fortsätta.

Man försöker överleva från månad till månad. Studentlägenhet – Student 3

CSN – räcker inte till då jag har utgifter och hyra och så vidare att betala. Därav behov av lån, klarar mig på håret – Student 2

Studenterna berättade vidare att konsekvenserna av en otillräcklig studieprestation kan resultera att de inte får ta sin examen som de kämpar för, för att i framtiden kunna konkurrera ute på arbetsmarknaden och sätter därmed höga krav på sig själva för en bättre framtid.

Jag är ständigt stressad, jag har höga krav på mig själv och vill prestera till det maximala och visa vad jag går för, det är vad alla förväntar sig – Student 3

Jag tänker konstant på vad som förväntas av mig, även utanför skoltid och hur lärarnas krav på mig höjs baserat på hur väl jag klarar mina förgående kurser – Student 2

Det får mig att tänka hur jag kommer ta mig an rollen som socionom och ifall jag kommer bli en tillräckligt bra socionom i frågan om att hjälpa andra så bra som möjligt – Student 1

Universitet ses som studenternas arbetsplats och beroende på om kraven är låga eller höga samt om omfattningen av kontroll är låg eller hög får detta diverse konsekvenser för studenters välbefinnande. Detta går att relatera till Karasek och Theorell (1990) teori om krav som behandlar relationen av de krav som ställs på studenten baserat på kvantiteten av arbetsbelastningen som tidspressen av deadlines eller krav på koncentration i arbetsituation. I detta ingår även mental arbetsbelastning som utgår ifrån vilken mental kraft som krävs av studenten i arbetsuppgiften. Detta omfattar att studenter som har låg grad kontroll i relation till höga krav alstrar därmed mer stress. Problemet löser sig däremot inte genom att sänka kraven på studenten med låg kontroll då detta resulterar i att studentens potential att ta vara på sina kunskaper och chansen till att utvecklas minskar och arbetet blir monotont. Å andra sidan

om studenten arbetar med hög grad kontroll i relation till låga krav medför detta mindre stress för studenten, vilket påverkar studentens hälsa gynnsamt. En så kallad positiv stress vilket antas bringa ökad kompetens, välbefinnande samt vitalitet (Karasek & Theorell, 1990:32–42).

## 5.2 Stressens påverkan på den fysiska och psykiska hälsan

Folkman och Lazarus (1984) associerar relationen mellan den fysiska och psykiska hälsan och stress i sin studie att negativ stress kan tillföra svårigheter i individens tillvaro och ha en stor effekt på hälsan. I själva verket måste inte stress alltid betraktas som något negativt men det kan skapa en otrygghet hos vissa individer som är ångestframkallande eller känner rädsla. Detta indikerar därmed att stressupplevelsen är individuell (Folkman & Lazarus, 1984:12,21).

Relationen mellan den fysiska samt psykiska hälsan och stress tillkom i alla mina intervjuer då jag hade med frågan i min frågeguide, detta resulterade till att alla medverkande studenter kunde berätta om hur upplevelsen av negativ stress är en konsekvens som påverkar studenternas hälsa.

Upplever ångest, nedvärderande tankar riktat mot mig själv, sömnsvårigheter. Att jag INTE förtjänar att ta hand om mig själv, äta, sova, hygien med mera. Vid svår stresskänsla blir jag handlingsförlamad och ligger enbart i sängen för att de självkränkande tankarna tar över. Blir väldigt psykiskt utmattad. Eftersom att stressen från att göra en uppgift gör att jag skjuter undan annat från min vardag och privatliv så blir det väldigt svårt för mig att hinna ikapp det – Student 2

Det Student 2 ger uttryck för under intervjun är att upplevelsen av den negativa stressen ser hen som en skada mot välbefinnandet som i sin tur leder till ett lågt självförtroende och påverkar de basala funktionerna i hens dagliga liv. Utifrån Folkman och Lazarus (1984:32ff) transaktionsmodell gör Student 2 en primärbedömning av sin situation och uppfattar den som stressande i den befattningen att det blir ett hot mot studentens hälsa.

Svårt att sova, kan gå en hel dag utan att äta för har ingen aptit, tappar livslusten, ifrågasätter allt, tappar hår, får migrän och ont i kroppen – Student 3

Jag får utslag i ansiktet när jag upplever negativ stress som även leder till magont, grov huvudvärk och panikattacker – Student 4

Universitetsstudenterna beskrev hur den upplevda studierelaterade stressen har en påverkan på deras handlande samt tankar men även på ett psykisk samt fysiskt plan. Den studierelaterade stressen kan associeras till kognitiva, fysiologiska, emotionella och beteendemässiga reaktioner (Misra et al., 2000). Utifrån det emotionella perspektivet beskrev universitetsstudenterna uppleva oro, ångest och rädsla för att misslyckas, men även att de har svårt att hinna med vilket kan få ett utfall i känslan av hopplöshet och nedstämdhet varpå Student 3 tappar livslusten. Student 2 däremot hade nedvärderande tankar om sig själv och anser enligt sig själv att hen inte förtjänar att ta hand om sig. Utifrån ett fysiskt perspektiv upplever universitetsstudenter huvudvärk, magont, sömnsvårigheter, minskad aptit, trötthet, handlingsförlamning (Robotham, 2008). Detta tyder på en långvarig negativ stress kan orsaka obalans i kroppens funktioner då kroppen inte får tillräckligt med tid för en återhämtning för att fungera korrekt.

Det pendlar upp och ner, sömnsvårigheter kommer i perioder beroende på vilken uppgift det handlar. Vissa kvällar/nätter kan jag inte gå och lägga mig förrän jag har skrivit klart det som behöver skrivas, mest för att jag ska känna att jag har gjort något vettigt. I vardagen kan det påverka lite mer eftersom tiden inte räcker till när man har annat vid sidan om studierna, då kan jag återigen få en orolig känsla i kroppen över hur jag ska prioritera och hinna med allt – Student 1

Baghurst och Kelley (2014) talar om att en bieffekt av en upplevd tidsbrist gör att studenten avstår från sömn vilket i sin tur minskar förmågan att hantera pågående alternativt framtida påfrestande stress. Student 1 väljer i ovanstående citat att inte sova förrän hen avslutat sitt arbete för att känna att hen har gjort något meningsfullt.

### 5.3 Vikten av det sociala stödet ur universitetsstudenternas synsätt

I enlighet med Karasek och Theorell (1990) teori gällande krav-kontroll-och stödmodellen menar de att socialt stöd kan ge en positiv effekt mot stress när studenten upplever ett emotionellt stöd i interaktion med sin omgivning, allt från sina medstudenter till vänner och familj vid situationer som upplevs som stressfyllda (Karasek & Theorell, 1990:68). Tre av fyra medverkande universitetsstudenter ställer sig positivt till att de känner att de kan få stöd från sociala processer och interaktioner med sina medstudenter i klassen men att det även i

vissa fall kan få en motverkande effekt när medstudenten inte är samarbetsvillig och lägger skulden på resterande medstudenter. Detta leder i sin tur att resterande upplever mer stress.

Både ja och nej. Ja, eftersom det underlättar och ha vänner som man kan vända sig till för att bolla tankar och idéer, få hjälp om man har fastnat i sina studier eller bara för att umgås. Nej, eftersom vissa kan dra ner en och då är det inte värt att ha ett band till den studenten som vägrar att stå för sina misstag – Student 1

Jag anser att det är viktigt att skapa en allians med medstudenter jag anser vara smartare än mig själv. Kan då vända mig till dem vid frågor eller veta att jag kan få bra anteckningar om en skoldag skulle missas – Student 2

Ja, det är som vilken annan social relation som helst. Människor är sociala människor som måste ha den personliga kontakten med folk. Att ha en bra relation till sina kamrater kan innebära en bättre trivsel i skolan, som i sin tur kan påverka en positivt. Det kan vara alltifrån en fika, en pluggdag i biblioteket som gör att man är mer motiverad när man ser att folk sitter i samma båt – Student 4

I vidare mening anser Student 2 samt Student 4 att bildandet av en allians med sina medstudenter kan komma till studentens fördel när hen känner att den är i behov av hjälp, i form av frågor eller att anteckningar från föreläsningar om studenten skulle vara frånvarande. Här kan man även koppla Thoits (1995) teori om den så kallade instrumentella stödet som bygger på resurser som medstudenten kan tillföra med. Vilket går att relatera till det Perski (2006:157) tar upp att när studenten känner en tillhörighet i ett sammanhang får studenten en trygghetskänsla då studenterna kan förlita sig på varandra och stötta upp på områden som brister och relatera till varandras situation.

Effekten av det utdelade sociala stödet beror dels på ifall lämpligt stöd erbjuds i enlighet med kontexten, dels på vem som presenterar stödet (Cohen & Wills, 1985). Vem studenten söker stöd hos som beror på sammanhanget och vilken typ av problematik som berörs (Miller & Darlington, 2002; Nezelek & Allen, 2006). Men även den totala upplevda och tillgängliga stödet från sitt sociala nätverk är en bidragande komponent som påverkar studentens stressnivåer (Cohen & Wills, 1985; Dolbier & Steinhardt, 2000; Glazer, 2005; Jung, 1997). Under intervjun frågade jag studenterna om de har

svårt att tala om sin negativa stress med dem i sin omgivning och om de anser sig ha en stödpelare att luta sig mot när stressen inte längre är hanterbar. De medverkande studenterna anser sig ha ett informellt och emotionellt stöd från familjen, vänner samt partner (Währborg, 2009:98, Thoits, 1995). Studenterna uppger att de känner att det finns människor i deras sociala nätverk som de kan vända sig till då de har förståelse för studenternas situation och att det under studiegången kan bli väldigt hektiskt. I vidare bemärkelse kan det sociala stödet ge studenten en ökad känsla av kontroll och bättre möjligheter att hantera de känslomässiga konsekvenserna av stressfyllda händelser.

Nej, dem vet att jag är motiverad och vill göra mitt bästa i studierna så dem förstår min stress. Det brukar bli lugnande att få ut allt – Student 4

Hade jag inte gjort det hade jag blivit galen, så nej – Student 3

Nej, eftersom min omgivning vet hur tufft det kan vara med studier och då är dom öppna med att jag kan prata med dom om stressen jag upplever och även få hjälp för att kunna hantera stressen på ett bra sätt. Jag har många stöttepelare i min omgivning – Student 1

I vissa fall kan studenten känna sig som en börda för andra med sina bekymmer och väljer därmed att hålla det för sig själv. Detta gör att studenten inte får chansen att prata av sig eller råd och hjälp för att hantera den påfrestande stressen som kan fara illa för studentens hälsa. Enligt Währborg (2009:99ff) har det sociala stödet en neutraliserande effekt på studentens psykosociala miljö som reglerar så studenten inte påverkas lika kraftigt av stressfyllda situationer som kan leda till psykiska och fysiska besvär.

Det är väldigt jobbigt att prata om min stress för andra då det känns som att jag besvärar eller tynger ner mina närstående med mina känslor. Kan också vara rädd för att bli förminskad då uppgiften kan anses vara simpel för dem – Student 2

Man kan tolka Student 2 uttryckande om som att studenten stänger in sig och delger därmed inte andra i sin omgivning om sina problem utan lider hellre i tystheten.

#### 5.4 Universitetsstudenternas copingstrategier för att hantera stressen

Enligt mina intervjupersoner har alla någon form av copingstrategi för att kunna hantera sin stress på bästa möjliga sätt. Karasek och Theorell (1990) talar om en långsiktig personlig utveckling som en utgångspunkt av stressupplevelser (Karasek & Theorell, 1990:99), vidare talar Folkman & Lazarus (1984) om problemfokuserad coping som en handlingsinriktad strategi samt emotionsfokuserad coping som grundar sig i att hantera sina känslor. Något som jag tolkar att universitetsstudenter använder sig av för att skapa sig bättre förutsättningar i sina studier när de befinner sig i stressfyllda situationer (Folkman & Lazarus, 1984:150, 152ff).

En av mina intervjupersoner använder sig av en planering i relation till sina studier för att hantera studierelaterad stress och för att förhindra eventuellt höga nivåer av stress.

Strukturera upp mina studier dag för dag för att undvika stress. Det blir enklare att hantera eventuell stress när jag har gjort en plan för att jag ska disponera min tid. Genom att skriva en lista på vad jag ska vara färdigställd för att kunna få en helhet, då vi får antingen en stor uppgift eller fler åt gången på kort tid – Student 1

Detta går att referera till att Student 1 anser att den stressande situationen är hanterbar och går att påverka genom att använda sig utav individuella resurser till att förändra situationen. Detta genom att identifiera orsakerna till stressorerna och därmed påverka den stressade situationen med hjälp av verktyg i form av att informationsinsamling, planering, väga diverse alternativ gentemot varandra bestående av aktiva handlingar i relation till situationen (Folkman & Lazarus, 1984:152ff). Då planering och skrivandet av listor i sin tur inte ingår i uppgiftsbeskrivningen kan den betraktas som en personlig copingstrategi för att få en ökad kontroll över den egna situationen (Karasek & Theorell, 1990:32–42).

Något som analysen framhävde var att det emotionella copingstrategin är oftast det tillvägagångssätt som universitetsstudenterna använder sig av vid höga nivåer av stress. Genom att emotionellt handskas med sina bekymmer och på så vis lindra samt dämpa den emotionella påfrestningen vilket kan ta i form av andra distraktioner (Folkman & Lazarus, 1984:150). Av de medverkande studenterna beskrev två studenter att de hade svårt att hantera pågående stress alternativt ingen strategi för att även hindra kommande stress i studierna. Man kan tolka hanteringen som att de flyr från stressen eller sysselsätter sig med annat.



Jag har inga strategier för att hantera stressen, i bästa utfall gråter jag bort den, sover eller svävar iväg till telefonen för att undvika uppgiften – Student 2

Jag har ingen strategi som jag utgår efter, när stressen blir alldeles för mycket för att hantera så gråter jag eller så tar jag rökpauser när jag känner att hjärnan får en blackout. Ibland så väljer jag att helt enkelt kolla en serie istället – Student 3

Universitetsstudenterna försöker undvika den stressande situationen för att bryta tankegången och ta en paus för återhämtning på det sätt som de anser kan lugna deras stress. Detta medförde dock att studenterna tog till med ett destruktivt beteende och utvecklade ohälsosamma vanor som ett sätt att hantera stressen (Robotham, 2008).

Fysisk aktivitet användes också som en copingstrategi som har en tendens att hämma negativa effekter som förekommer i förhållande till långvarig stress och en fördelaktig påverkan på det stressfysiologiska systemet samt det psykiska välbefinnandet.

Undvikandet medför för studenten något positivt och kan därmed främja studentens hälsa att under en kortare tid koppla bort från skolarbetet och lägga fokus på annat. Risken med att under en längre tid använda sig utav det emotionsfokuserade copingen är att studenten inte kommer vidare till nästa steg, det vill säga inte återgår till arbetet och avslutar det som studenten påbörjat utan förhåller sig till att göra det som känns bra. Detta gör att studenten bygger upp en alternativ verklighet som inte är analog med den verkliga. Detta innefattar att individen skuldbelägger sig alldeles för mycket, förstärker värden eller gör felaktiga prioriteringar samt emotioner bortom rimliga proportioner. Vilket inte är hälsosamt i längden.

## **6. SLUTDISKUSSION**

Studiens syfte var att undersöka hur universitetsstudenter upplever stress och hur de beskriver att det påverkar deras akademiska prestationer och hälsa. Vidare undersöktes det vilka copingstrategier studenterna använder sig av för att hantera stressen och hur de upplever att dessa fungerar i relation till den akademiska stressen. Detta har givit mig en ökad förståelse hur andra studenter subjektiv upplever stress och dess påverkan varpå resultatet var snarlika.

Jag anser att mina frågeställningar har besvarats under studiens gång och dessa är: Hur beskriver universitetsstudenter stress i studielivet och dess orsaker? I vilken omfattning upplever de att yttre-och inre stressorer påverkar deras studier och hälsa? När beskrivs stressen övergå från att upplevas som konstruktiv till destruktiv? Vilka strategier beskriver

universitetsstudenter att de har för att hantera stress – och vad kan vi utifrån detta lära oss om möjligheter att utveckla stöd för studierelaterad stress?

I relation till det som har framkommit under analysprocessen kan jag dra slutsatsen om att trots att alla medverkande studenter går olika program samt på olika universitet delar de liknande känslor kring i vilken utsträckning den akademiska stressen påverkar deras studier samt hälsan. I förhållande till tidigare forskning gjord av Hamaideh (2011) stämmer det ganska bra överens om vad mina intervjupersoner nämnde, att stressfaktorerna är till största delen examinationerna och/eller tentamen samt den ångesten och oron som det medför och påverkar studenternas emotionella psykiska reaktion till stressen om de lär bli godkända. Dock tillförde mina medverkande studenter om att belysa att planeringen från lärosäten inte är idealisk och skapar en negativ stress på grund av tidspressen och det kurslitteraturen som ska hinnas läsa (Misra, 2000), studenterna anser att de inte får tydliga instruktioner och att det med andra ord är ganska flummigt gällande vad det är de egentligen ska lära sig under den pågående terminens gång. Trots att studenterna gör det kan utifrån sina förutsättningar blir det inte alltid som de tänkt sig och upplever stressen som negativ och destruktiv vilket påverkar deras hälsa drastiskt. Studenterna väljer att avstå från sömn och andra basala element i rädsla av att misslyckas. Detta orsakar enbart ohälsosam livsstil och ett destruktivt beteende i enlighet med Robotham (2008) och Lennergerg (2017:361ff). Det sociala stödet har alla studenter talat positivt om, att de finner att det finns människor i deras omgivning som ställer upp vid stressfyllda situationer och som fångar de när de faller. Något som jag funderade under analysen var att kraven som studenterna har på sig själv och från andra i omgivningen, både lärosätet eller familjen och vänner sätter en större press på studenten att prestera bra ifrån sig för det finns flera som har ögonen på de. När man samlar ihop allt för att komma fram till ett så kallat ”slutgiltigt resultat” så agerar stressen mer som en spärr än en sporr. Med alla stressfaktorerna hack i häl tappar studenten kontrollen över situationen och viker undan.

Tycker att universitet ska börja förstå att bara för att tidigare elever verkar ha klarat sig med goda resultat, så innebär det inte att deras hälsa är i gott tillstånd. Tycker man ska införskaffa mer tid och sänka kraven som behövs för så länge studenten visat att den förstått vad som krävs av en ska man inte behöva få avdrag på grund av småfel som källor och så vidare – Student 2

De medverkande universitetsstudenterna uppgav i studien att de behöver finna strategier för att kunna hantera samt minimera den negativa stressen. Då stressen beskrivs som ett återkommande problem under studierna, från termin till termin, har den en kraftig påverkan på studenternas psykiska och fysiska hälsa. Detta kan vara väsentligt att lyfta fram samt diskutera på ett djupare plan på lärosäten. Den preventiva arbetsprocessen för att bistå till studenternas förfogande för att minska arbetsbelastningen och minimera negativ stress genom att ge adekvat information till studenterna angående kurslitteraturen, ge de verktyg och vägledning på hur de kan utveckla alternativt skapa sig en god studieteknik som stämmer med de och under samma ledning få en mer ökad och medveten förståelse för att hantera sin stress. När studenten väl har rätt verktyg kan hen stärka sin inre motståndskraft för att i vidare mening handskas med spänningen. En annan idé för att hjälpa studenterna på traven och minska den destruktiva stressen är genom en ökad samplanering bland lärarna så att det samspelar med varandra i relation till arbetsbelastningen och examinationerna.

## 7. REFERENSLISTA

Ahrne, Göran & Svensson, Peter (2015) *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber

Assadi, Abdolkarim. & Skansén, Jan (2000) *Stresshandboken: lär dig förstå och hantera din stress*. Lund: Studentlitteratur

Barmark, Mimmi & Djurfeldt, Göran (2020) *Statistisk verktygslåda 0: Att förstå och förändra världen med siffror*. Lund: Studentlitteratur

Bryman, Alan (2018) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985) Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310–357.

CSN: Centrala studiestödsnämnden (2018)

<https://www.csn.se/download/18.24c009571623e413a5e25e/1521636341881/Rapport%20Studerandes%20ekonomiska%20och%20sociala%20situation%202017.pdf>

Glazer, S. (2006) Social support across cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 30, 605-622.

Hamaideh, S. H. (2011) Stressors and reactions to stressors among university students. *International Journal of Social Psychiatry*, 57, 69–80.

Holland, Donna (2016) College student stress and mental health: examination of stigmatic views on mental health counseling. *Michigan Sociological Review*, Vol. 30, pp. 16–43

House, S. James, Umberson, Debra, Landis, R. Karl (1988) Structures and Processes of Social Support. *Annual Review of Sociology*, Vol. 14, pp. 293 – 318

Kelley, C, Betty & Baghurst, Timothy (2014) An Examination of Stress in College Students Over the Course of a Semester. *Health Promotion Practice*, Vol. 15, No. 3, pp. 438–447

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer

Lind, Rolf (2014) *Vidga vetandet*. Lund: Studentlitteratur

Lännergren, Jan, Westerblad, Håkan, Ulfendahl, Mats & Lundeberg, Thomas (2017) *Fysiologi*. 6. uppl. Lund: Studentlitteratur AB

Misra, R., McKean, M., West, S., & Russo, T. (2000) Academic stress of college students: Comparison of student and faculty perceptions. *College Student Journal*, 34(2), 236–245.

Moore, Randy (2008) Academic Procrastination and Course Performance among Developmental Education Students. *Research and Teaching in Developmental Education*, Vol. 24, No. 2, pp. 56-67

Nezlek, J. B., & Allen, M. R. (2006) Social support as a moderator of day-to-day relationships between daily negative events and daily psychological well-being. *European Journal of Personality*, 20, 53–68

Perski, A. (2006) *Ur balans*. Stockholm: Bonnier Fakta

Rennstam, Jens och David Wästerfors (2015) Att analysera kvalitativt material. I: Göran Ahrne & Peter Svensson (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. 2. uppl. Stockholm: Liber.

Robotham, David (2008) Stress among Higher Education Students: Towards a Research Agenda. *Higher Education*, Vol. 56, No. 6, pp. 735–746

SACO: Sveriges akademikers centralorganisation (2020)

[https://www.saco.se/globalassets/saco/dokument/rapporter/2020\\_hur-mar-studenthalsan.pdf](https://www.saco.se/globalassets/saco/dokument/rapporter/2020_hur-mar-studenthalsan.pdf)

SFS 2003:460 Lagen om etikprövning av forskning som avser människor

Statistiska centralbyrån (2007) *Högskolestuderandes levnadsvillkor*. Stockholm: Statistiska centralbyrån

Rydén, Olof & Stenström, Ulf. (1994) *Hälsopsykologi*. Stockholm: Bonnier Utbildning.

Theorell, T. (2012) *Psykosocial miljö och stress*. Lund: Studentlitteratur

Thoits, A, Peggy (1995) Stress, Coping, and Social Support Processes: Where Are We? What Next? *Journal of Health and Social Behavior*, Extra Issue: Forty Years of Medical Sociology: The State of the Art and Directions for the Future (1995), pp. 53-79

Umberson, Debra & Montez, Karas, Jennifer (2010) Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy. *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 51, Extra Issue: What do we know? Key Findings from 50 Years of Medical Sociology, pp 54-66

WHO: World Health Organization (2018)

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Währborg, P. (2009) *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur & Kultur.



## **Bilaga 1**

### **Informationsbrev**

**Hej!**

Mitt namn är Nerma Talic och jag läser sjätte terminen på socionomprogrammet vid Lunds Universitet, Campus Helsingborg. Det är nu dags att skriva ett vetenskapligt arbete, den kommer att ta i form av en C-uppsats och jag har valt att utföra en kvalitativ intervjustudie som ett sätt att samla in empiri till mitt arbete som kommer att behandla ämnet:

*Hur studenter upplever och hanterar stress i relation till sina studier på universitet.*

#### **Vad är syftet med studien undrar du säkert?**

Jo, jag vill undersöka och identifiera vilka stressorer som du som student upplever och hur stressen påverkar dig i vardagen och din akademiska prestation. Vidare få en inblick på hur du som studerande manövrerar och hanterar stressen när du väl hamnar i en sådan period.

Den uppskattade tidsomfattningen för intervjun beräknas vara mellan 60 - 90 minuter. Plats och tid kommer att ackommoderas utefter dina önskemål samt de rekommendationer som folkhälsomyndigheten har meddelat ang. COVID-19. Intervjun kan komma att ske digitalt. Intervjun lär spelas in vid samtycke, därefter bearbetas och transkriberas utav mig själv.

Din medverkan i studien är frivillig och du kan under vilka omständigheter som helst välja att avbryta din medverkan. I samband med ditt avbrytande behöver du inte uppge någon form av motivering och det kommer inte att tillkomma några konsekvenser för dig. Ditt medverkande kommer att vara sekretessbelagd och dina svar under studiens gång kommer att aidentifieras. Den insamlade empirin utifrån intervjuerna kommer att raderas när C-uppsatsen är publicerad.

Kontakta mig på [ne2601ta-s@student.lu.se](mailto:ne2601ta-s@student.lu.se) snarast möjligt om du finner intresse till att delta. Om du har fler eller andra frågor som du vill få besvarade så är det bara att skicka ett mail.

**Vänliga Hälsningar**

Nerma Talic



## Bilaga 2

### SAMTYCKESBLANKETT

En försäkran om deltagarens samtycke till medverkan i studien *Hur studenter upplever och hanterar stress i relation till sina studier på universitet.*

- Jag har förstått syftet med studien och är medveten om vad min medverkan i studien innebär
- Jag har tagit del av informationen om att mina uppgifter kommer att aidentifieras
- Jag kan självständigt bestämma vilken information jag vill lämna ut till korrespondenten
- Jag kan avbryta min medverkan i studien/intervjun utan någon motivering
- Jag ger mitt samtycke till att studenten endast får använda empirin till sin C-uppsats

Jag ger mitt samtycke till att låta intervjun spelas in i forskningssyfte

- Ja
- Nej

---

För-och efternamn

Signatur

Datum.

**Studiens författare**  
*Nerma Talic*



## Bilaga 3

### Intervjuguide

**Tema 1:** *Vad identifierar studenterna som orsaken till deras stress?*

- Vad definierar du som stress?
- Vad upplever du är mest stressande med att vara student?
- Tänker du på vad som förväntas av dig på utbildningen? Om ja, motivera ditt svar.

**Tema 2:** *Hur beskriver studenterna att stressen påverkar de?*

- Vid vilka tillfällen upplever du stress i samband med studierna och varför?
- Hur påverkas du av tidspressen i dina studier? Motivera ditt svar.
- Hur upplever du ditt hälsotillstånd i dagsläget? Ex. sömnsvårigheter, fysiskt/psykiskt
- Påverkas ditt studerande positivt och/eller negativt av stressen? Motivera på vilket sätt.
- Upplever du att stressen påverkar din vardag och privatliv? Om ja, motivera på vilket sätt.
- Hur reagerar du när stressen blir överväldigande? Vad föredrar du för aktivitet då?
- Är avsaknad av stress något oroande för dig? Om ja, i vilka fall?
- Skulle du säga att stress är nära sammankopplat med motivation eller dedikation? Motivera.

**Tema 3:** *Vilken effekt uppger studenterna att det sociala stödet har i deras vardag?*

- Anser du att det är viktigt att skapa ett band med dina medstudenter? Motivera ditt svar.
- Vilket samband har det sociala stödet på din stress? Motivera ditt svar.
- Har du någon/några i din omgivning du kan vända dig till för att prata när du är stressad?
- Är det svårt att berätta om stressen till dem i din omgivning? Motivera ditt svar.
- Vilka känslor får du när någon annan berättar om sin stress till dig?
- Finns det några faktorer som distraherar dig? Vilka är dessa och på vilket sätt?
- Hur ser din ekonomiska och boende situation ut?

**Tema 4:** *Vilka copingstrategier beskriver studenterna sig ha för att hantera stress?*

- Upplever du att du har tid för att återhämta dig? Motivera ditt svar.
- Känner du att du har en välfungerande studieteknik? Motivera ditt svar.
- Har du några strategier för att hantera pågående stress? På vilka/vilket sätt?
- Har du några strategier för att förhindra kommande stress? På vilka/vilket sätt?
- Vad gör du för att koppla av från studierna under din fritid?
- Vad gör du för att återställa ditt mentala eller fysiska välmående?
- Har du satt upp långsiktiga alternativt kortsiktiga studiemål? Hur ser dessa ut?

**Tema 5:** *Studenternas åsikter och tankar*

- Upplever du att kraven som finns satta för varje kurs är rimliga? Varför/varför inte?
- Vad anser du att universitet kan göra för att minska stressen?
- Finns det något du önskar att du hade kunnat ändra gällande studierna?
- Är det möjligt att viss stress beror på individen? Motivera ditt svar.